



FIDEOS DE HUEVO, SECOS, ENRIQUECIDOS

Fecha: Octubre 2012

Código: 100433

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los fideos de huevo están hechos de harina de trigo duro o sémola, productos de huevo y agua. Reforzados con hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico, y viene en forma de cintas o de mariposas pequeñas o grandes.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los fideos de huevo vienen en paquetes de 1 libra, lo cual rinde alrededor de 16 porciones (porciones de ½ taza) de fideos cocidos.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes de fideos de huevo sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga el paquete herméticamente cerrado.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Hierba agua en una olla grande.
- Añada los fideos de huevo. Póngalos a hervir de nuevo. Revuélvalos con frecuencia.
- Cocine los fideos descubiertos aproximadamente de 10 a 15 minutos hasta que estén firmes al morder para un sabor pleno.
- Se sabe que los fideos de huevo están cocidos cuando son fáciles de morder, pero que están todavía firmes.
- Retírelos del fuego y escúrralos bien antes de servirlos.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los fideos de huevo pueden ser cubiertos con una salsa de tomate o de carne, aceite y ajo, queso y verduras.
- Los fideos de huevo son una excelente acompañamiento para guisos y sopas.
- Combínelos con huevos, pescado, aves, vegetales o carne.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de fideos de huevo cocido cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 6 onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (80g) fideos de huevo fortalecidos, cocidos

Cantidad Por Porción

Calorías 110 **Calorías de Grasa** 15

		% de Valor Diario*
Grasa Total	1.5g	3%
Grasa Saturada	0.5g	2%
Grasa <i>Trans</i>	0g	
Colesterol	25mg	8%
Sodio	5mg	0%
Total de Carbohidratos	20g	7%
Fibra Dietética	1g	4%
Azúcar	0g	
Proteína	4g	
Vitamina A	0%	Vitamina C 0%
Calcio	2%	Hierro 6%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

CAZUELA DE FIDEOS CON CARNE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 2 $\frac{3}{4}$ tazas fideos de huevo, secos
- 1 libra carne de res molida magra
- $\frac{1}{2}$ taza cebolla, picada
- 1 lata (alrededor de 10 onzas) sopa de tomate
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas agua
- $\frac{1}{8}$ cucharadita pimienta negra
- 1 taza migas de pan secas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cocine los fideos de huevo de acuerdo a las indicaciones del paquete. Escúrralos.
3. En una sartén mediana, cocine la carne y la cebolla hasta que la carne esté dorada y cocida completamente. Escorra la grasa.
4. Vierta y revuelva la sopa, el agua y la pimienta a la mezcla de carne. Agregue los fideos cocidos y revuelva hasta que se mezclen.
5. Coloque la mezcla en un molde para hornear de 9x13 pulgadas. Espolvoréela con el pan rallado.
6. Hornee durante 15 minutos.

Recomendación

Usted puede sustituir carne de pavo molida por la carne de res molida.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 $\frac{1}{2}$ tazas) de Cazuela de Fideos con Carne							
Calorías	450	Colesterol	95mg	Azúcar	7g	Vitamina C	2mg
Calorías de Grasa	130	Sodio	420mg	Proteína	31g	Calcio	95mg
Grasa Total	14g	Total de Carbohidratos	47g	Vitamina A	24 ER	Hierro	6mg
Grasa Saturada	5g	Fibra Dietética	4g				

Receta adaptada del "SDA Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals".

ATÚN Y GUISANTES FÁCILES

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ libra fideos de huevo, secos
- $\frac{1}{2}$ lata (alrededor de 10 onzas) sopa de crema de hongos reducida en sodio
- 1 lata (alrededor de 12 onzas) atún empacado en agua, escurrido
- 1 taza de guisantes enlatados, bajos en sodio, escurridos

Preparación

1. Cocine los fideos de acuerdo a las indicaciones del paquete. Escúrralos.
2. En una sartén mediana, caliente la sopa hasta que este caliente. Añada el atún y los guisantes, y cocine durante 5 minutos.
3. Viértalo sobre fideos de huevo cocidos y sívalos.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Atún y Guisantes Fáciles							
Calorías	360	Colesterol	75mg	Azúcar	2g	Vitamina C	5mg
Calorías de Grasa	30	Sodio	200mg	Proteína	32g	Calcio	43mg
Grasa Total	4g	Total de Carbohidratos	45g	Vitamina A	25 ER	Hierro	4mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"